T-zone VIBRATION TECHNOLOGY

VT-12 Manuel d'emploi

GARANTIE

Si votre **VT-12** ne fonctionne pas correctement et a été acquise d'un commerçant accrédité par T-Zone, nous réparerons ou remplacerons votre machine sans frais, jusqu'à un an à partir de la date d'achat. De plus, nous garantissons votre moteur pendant 5 ans et les pièces pendant 2 ans à partir de la date d'achat.

Au cours d'une réparation ou d'un remplacement, T-Zone peut recommander une façon d'empêcher un problème de se reproduire et se réserve le droit d'annuler la garantie si les recommandations ne sont pas suivies.

Cette garantie est exclusive et remplace toute autre garantie, qu'elle soit écrite, orale ou implicite. La responsabilité de T-Zone dans tous les cas se limite au prix de remplacement de la **VT-12** et T-Zone ne sera pas responsable de tout autre dommage résultant de la vente ou l'usage du produit, qu'il soit indirect, immatériel ou accessoire.

Si un entretien de la machine est requis, c'est la responsabilité de son propriétaire de livrer la **VT-12** au centre de service de T-Zone le plus proche.

La **VT-12** est conçue pour utilisation privée seulement. Le reçu d'achat doit être fourni pour recevoir le service sous garantie. Cette garantie n'est pas transférable.

T-zone VIBRATION TECHNOLOGY

Canada
T-Zone Vibration Technology
Tél: 416 285 6055

En l'absence d'autre effort de santé et d'exercice, la vibration est une nécessité!

Table des matières

Préface 1
Comment fonctionne la technologie de vibration 1
Bienfaits de la vibration 2
Guide de sécurité 6
Assemblage 7
- Noms des composantes 7
- Instructions d'assemblage 8
- Diagnostic de problèmes 10

Entretien et maintenance 10
Composantes 11
Éléments de la VT-12 11
Opération 12
- Description des touches et de la console 12
- Guide d'utilisation 12
- Référence sur le pourcentage de gras corporel 13
- Programmes préréglés 13

Guide d'exercice 13
- Choix de la bonne vitesse, intensité, durée 14
- Exercices de force 15
- Positions d'étirement et flexibilité 15
- Positions pour la circulation / massage 16
- Programme débutant 17
- Programme intermédiaire 18
- Programme avancé 19

Foire aux questions 20
Recherche 23
Spécifications 25
Contre-indications à la vibration 25
Garantie ..... Plat verso

Canada
T-Zone Vibration Technology
25 Curity Avenue, Unit 2A
Toronto ON M4B 3M2
Tél: 416 285 6055
courriel: info@t-zonehealth.com
www.t-zonehealth.com

Tous droits réservés, T-Zone Pro (Australia) Pty Ltd. 2009.

Spécifications

Les prix, spécifications et modèles sont exacts au moment de l'impression mais peuvent changer sans préavis.

PERFORMANCE	
Moteur	moteur à haute performance
Surface de plateforme	53 cm x 37cm
Choix de vitesse	1 à 70
Ajustement de temps	jusqu'à 10 minutes (hautes vitesses de massage)
Écran	8 grands écrans DEL, faciles à lire, affichant: Auto / % graisses, temps, vitesse
Moniteur de gras	Calcule le gras du corps à partir des variables sexe, âge. Grandeur et poids (senseurs sur les guidons)
Programmes	8 programmes préréglés
Vibration	Mouvement de va-et-vient simulant la marche
Amplitude	1-10mm
Manchons	Montage latéral pour faciliter la prise et aider à garder l'équilibre
QUALITÉ	
Poids maximum	150kg
Garantie	5 ans pour le moteur; 2 ans pour les pièces et 1 an pour l'entretien
Poids de la machine	48kg
Châssis	Châssis d'acier avec base en plastique de haute qualité
Hauteur après assemblage	137cm
Hauteur de la base (marche)	25.5cm
Encombrement	72cm x 62cm

Contre-indications à la vibration

La vibration du corps entier est très sécuritaire mais ne convient pas à certaines personnes. Assurez-vous d'obtenir un avis médical avant d'utiliser la vibration du corps entier. En particulier, si vous êtes enceinte, portez un stimulateur cardiaque ou autre implant, ou souffrez de toute autre condition médicale, veuillez ne pas entreprendre la vibration du corps entier sans l'approbation de votre praticien de santé.
Les résultats des recherches citées dans ce document sont publics. Différents modèles et machines disponibles sur le marché ont été utilisés pour effectuer les recherches en question.
Ce document est fourni à titre informatif seulement et son intention n'est pas de traiter, diagnostiquer ou guérir toute condition physique ou maladie. Encore une fois, veuillez parler avec votre praticien de santé avant d'entreprendre tout programme d'exercice, y compris celui-ci.

Les physiothérapeutes sont d'accord…

«Nous utilisons la vibration totale du corps dans notre cliniques et nous la considérons comme une partie importante de notre traitement de la douleur chronique du dos, l'ostéoporose et le manque d'équilibre. Elle est aussi utilisée par les sportifs pour rehausser les entraînements en force.»

Kevin Guest, Physio Fitness, Maroochydore, Sunshine Coast

Recherches (cont.)

- **Prise d'oxygène** durant l'exercice de vibration totale du corps: comparaison avec les accroupissements à titre de mouvement volontaire lent. *(J. Rittweger, H. Schiessl, D. Felsenberg - European Journal of Applied Physiology, 2001)*
- **Effets physiologiques immédiats** d'exercices exhaustifs de vibration totale du corps sur l'homme. *(J. Rittweger, G. Beller, D. Felsenberg - Clinical Physiology, 2000)*
- **Prise d'oxygène** durant les exercices de vibration totale du corps: influence de la fréquence des vibrations. *(J. Rittweger, J. Ehrig, K. Just, M. Mutschelknauss, K.A. Kirsch, D. Felsenberg - International Journal of Sports Medicine, 2002)*

Performance chez les aînés

- La vibration totale du corps contrôlée pour **réduire le risque de chute et améliorer la qualité de vie** liée à la santé de résidents de maisons de retraire. *(O. Bruyere, M.A. Wuidart, E. Di Palma, M. Gourlay, O. Ethgen, F. Richy, J. Reginster - Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 2005)*
- Efficacité de programme d'entraînement sur **réduire le risque de chute et améliorer la qualité de vie** la compétence ambulatoire des femmes âgées. *(J. Iwamoto, Y. Otaka, K. Kudo, T. Takeda, M. Uzawa, K. Hirabayashi - The Keio Journal of Medicine, 2004)*
- **Exercice** de vibration totale du corps **pour les personnes âgées.** *(T. Akiyama, J. Kawanishi, H. Norimatsu - IBMS-JSBMR. P506F, 2003)*
- **Entraînement d'équilibre et exercice chez les patients gériatriques.** *(M. Runge, G. Rehfeld, E. Resnicek - J Musculoskel Neuron Interact 2000)*

Os

- **L'activité anabolique du tissu osseux,** supprimée par l'inaction, est normalisée par une brève exposition à un stimulus mécanique de très basse intensité. *(C. Rubin - The FASEB Journal, 2001)*
- Effet de la vibration totale du corps sur **la performance musculaire, l'équilibre et les os.** *(S. Torvinen – Acta Universitatis Tamp erensis 908 University of Tampere, Tampere, 2003)*
- L'exercice vibratoire de basse fréquence réduit **le risque de fracture des os** plus que la marche, *(N. Gusi, A. Raimundo, A. Leal - BMC Musculoskeletal Disorders, 2006)*

Douleur au bas du dos

- L'effet des exercices de mise en charge avec vibration totale du corps à basse fréquence sur **la proprioception lombo-sacrée:** étude pilote sur des sujets normaux. *(T.L. Fontana, C.A. Richardson, W.R. Stanton - Australian Journal of Physiotherapy, 2005)*
- Traitement de **la douleur chronique au bas du dos** par l'extension lombaire et les exercices de vibration totale du corps. *(J. Rittweger, K. Just, K. Kautzsch, P. Reeg, D. Felsenberg - Spine, 2002)*

Conditions neurologiques

- Effets de la vibration totale du corps chez les patients atteints de **sclérose en plaques:** étude pilote. *(O. Schuhfried, C. Mittermaier, T. Jovanovic, K. Pieber, T. Paternostro-Sluga - Clinical Rehabilitation, 2005)*
- Effets de la vibration totale du corps aléatoire sur **le contrôle de la posture dans la maladie de Parkinson** *(S. Turbanski, C.T. Haas, D. Schmidtbleicher, A. Friedrich; P. Duisberg - Research in Sports Medicine, 2005)*
- Effets à court terme de la vibration totale du corps sur **le contrôle de la posture chez les victimes d'accidents vasculaires cérébraux unilatéraux chroniques.** *(I.J. van Nes, A.C. Geurts, H.T. Hendricks, J. Duysens - American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation, 2004)*

Incontinence urinaire

- Impact musculaire des vibrations mécaniques produites par le Galileo 2000 en combinaison avec la physiothérapie dans le traitement de **l'incontinence urinaire causée par le stress chez les femmes.** *(S. von der Heide, G. Emons, R. Hilgers, V. Viereck - galileowholebodyvibration.com.au)*

**Note: Les résultats de ces recherches et de toutes les recherches citées dans ce document sont publics. Différents modèles et machines disponibles sur le marché ont été utilisés pour effectuer les recherches en question. Nous croyons que la technologie de vibration T-Zone utilise les mêmes principes généraux que les recherches effectuées sur la vibration du corps entier mais ne faisons aucune garantie spécifique.

PRÉFACE

*Ce manuel contient le mode d'emploi et les spécifications de service de la **VT-12**. Veuillez lire votre manuel attentivement et prendre note du guide de sécurité avant d'assembler la machine et de commencer les exercices.*

Comment fonctionne la technologie de vibration

Quand vous êtes debout sur la plateforme à vibrations **VT-12**, celle-ci produit des vibrations verticales provenant d'un mouvement d'oscillations latérales alternant d'un côté à l'autre et imitant la marche. L'énergie est transférée au corps de façon efficace et sûre, stimulant toutes les cellules de votre corps – muscles, os et tissus mous.

Le corps réagit à ce stimulus naturel au moyen d'un réflexe involontaire. Selon la fréquence des oscillations, votre corps réagit jusqu'à 23 fois par seconde et, au fur et à mesure que la vitesse des oscillations grandit, votre corps se sent plus «lourd». Cette technologie ingénieuse vous permet de travailler contre une charge accrue de gravité pendant chaque mouvement. Ainsi il y a moins de stress sur les articulations, ligaments et tendons, comparativement à l'entraînement en résistance conventionnel.

Le résultat: vous pouvez obtenir plus de bienfaits en moins de temps que les programmes d'exercices ordinaires. La **VT-12** est unique parmi les machines d'entraînement et d'exercice car elle donne des résultats pour une vaste gamme d'objectifs de santé et convient à tous les âges et types corporels.

T-zone VIBRATION TECHNOLOGY

Les experts s'entendent…

Fort de plus de 20 ans d'expérience dans la santé et l'entraînement, Duncan Maxwell est copropriétaire et administrateur d'un studio d'entraînement couronné de succès, «The Energy Clinic» à Adélaïde en Australie. Sa clientèle inclut des chanteurs de renommée internationale, des acteurs, des célébrités locales et des athlètes professionnels, tout comme des mères au foyer. Duncan et son équipe sont reconnus pour leur approche axée sur les résultats au niveau de la santé et de la forme physique.

«Pour moi et mes entraîneurs, il est vraiment important d'utiliser des concepts et outils testés par des recherches indépendantes poussées. En conséquence, nous utilisons maintenant l'entraînement de vibration avec presque tous nos membres à cause des bienfaits marqués que nous avons observés et mesurés. La vibration est devenue un outil puissant dans notre studio pour améliorer l'entraînement et la santé de nos clients.»

LES BIENFAITS DE LA VIBRATION

Des recherches autour du monde montrent les bienfaits physiologiques et neuromusculaires de la vibration totale du corps (VTC). Ces recherches démontrent les résultats renversants de la VTC pour améliorer la santé physique en beaucoup moins de temps que les exercices conventionnels. Cette technologie est acceptée par des centres importants de médecine, réhabilitation et thérapie en Europe, aux États-Unis, au Canada et en Australie. Des équipes de sport professionnel ont adopté la VTC pour développer la puissance explosive et pour la réhabilitation. Les spas offrent à leurs clients des sessions personnalisées pour des massages et la relaxation. Les entraîneurs personnels les utilisent exclusivement pour produire le meilleur entraînement musculaire en force et tonus qui soit.

Des recherches mondiales poussées ont montré que les bienfaits de la vibration totale du corps sont à grande portée…

Pour vos muscles…

Avec la VTC, vous pouvez vous attendre à des gains en force de résistance semblables à ceux de l'entraînement en gymnase, en beaucoup moins de temps. Des études scientifiques ont montré que ces gains de force sont rapidement acquis. Un entraînement de vibration de 10 minutes peut vous donner des résultats comparables à ceux d'une session d'une heure au gymnase.

Pour accélérer la perte de poids…

Notre apparence physique, nos sensations et notre façon de fonctionner dépendent toutes de muscles forts. Même au repos, les muscles brûlent des calories. Plus notre masse musculaire est grande relativement au reste du corps, plus nous brûlons de calories! L'entraînement de vibration peut donner à un métabolisme lent la stimulation dont il a besoin, jusqu'à 18% de plus en seulement 6 semaines, au moyen de 3 sessions de 10 minutes par semaine (Bonner Physical Therapy, 2003). Même au repos, vous brûlerez beaucoup plus de calories avec l'entraînement par vibrations! Combiné avec un programme aérobie, vous avez l'ensemble parfait et complet pour raffermir, tonifier et perdre du poids de la meilleure façon! (Consulter aussi la section «Raffermir et tonifier» qui suit).

Recherche

Des recherches considérables ont été effectuées sur la vibration totale du corps. La majorité des études provient de plus de 30 institutions européennes comme l'Agence spatiale européenne, et en Amérique du Nord.

Performance athlétique

- Influence de la vibration totale du corps sur **la performance des sauteurs.** *(C. Bosco, M. Cardinale, O, Tsarpela, R. Colli, Biol. Sport, 1998)*
- Nouvelles tendances en science de l'entraînement. Utilisation des vibrations pour **améliorer la performance.** *(C. Bosco, M. Cardinale, O, Tsarpela, E. Locatelli. New Stud Athletics, 1999)*
- Réactions adaptatives des **muscles squelettiques** à l'exposition aux vibrations. *(C. Bosco, R. Colli, E Introini, M. Cardinale, O, Tsarpela, A. Madella, Clinical Physiology, 1999)*
- Un intense entraînement par vibration totale améliore **les sauts en hauteur et la flexibilité** des joueuses de hockey sur gazon d'élite. *(D.J. Cochrane, S.R. Stannard, British Medical Journal, 2005)*
- Effets immédiats et résiduels de la stimulation par vibrations sur **la force explosive des athlètes élites et amateurs:** influence de la vibration sur la puissance mécanique et l'électromyogramme des muscles de flexion du bras humain. *(C. Bosco, M. Cardinale, O, Tsarpela, European Journal of Applied Physiology and Occupational Therapy, 1999)*
- Changements immédiats dans **l'excitabilité neuromusculaire** après exercices exhaustifs de vibration totale du corps, comparés à l'épuisement par exercices d'accroupissement. *(J. Rittweger, M. Mutschelknauss, D. Felsenberg, Clinical Physiology and Functional Imaging, 2003).*

Puissance et force des muscles

- **Structure et fonction des muscles** squelettiques humains conservées par les exercices de vibration musculaire après 55 jours de repos au lit. *(D.Blottner, M. Salanova, B. Püttman, G. Schiffl, D. Felsenberg, B. Buehring, J. Rittweger, European Journal of Applied Physiology, 2006)*
- Utilisation de l'entraînement de vibrations pour augmenter **la force et la puissance des muscles.** *(J. Luo, B. McNamara, K. Moran, Sports Medicine, 2005)*
- Effet d'un stimulus de vibration totale du corps et d'une contraction volontaire sur **le réservoir de motoneurones.** *(Y. Nishihira, T. Iwasaki, A. Hatta, T. Wasaka, T. Kaneda, K. Kuroiwa, S. Akiyama T. Kida, K.S. Ryol - Advances in exercise and sports physiology, 2002)*
- Effets à court terme de la vibration totale du corps sur **la force d'extension maximale isométrique involontaire du genou** et le taux d'augmentation de la force. *(C. de Ruiter, R. van der Linden, M. van der Zijden, A. Hollander, A. de Haan - European Journal of Applied Physiology, 2003)*
- L'entraînement par vibrations à haute fréquence augmente **la puissance musculaire chez les femmes ménopausées.** *(C.R. Russo, F. Lauretani, S. Bandinelli, B. Bartali, C. Cavazzini, J. Guralnik, L. Ferrucci - Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 2003)*
- Effet de l'exposition aux vibrations sur **la performance musculaire et l'équilibre corporel.** *(S. Torvinen, P. Kannus, H. Sievanen, T.A.H. Jarvinen, M. Pasanen, S. Kontulainen, T. L.N. Järvinen, M. Järvinen, P. Oja, I. Vuori - Clinical Physiology, 2002)*

Changements métaboliques

- **Réactions hormonales** à la vibration totale du corps chez les hommes. *(C. Bosco, M. Lacovelli, O. Tsarpela, M. Cardinale, M. Bonifazi, J. Tihanyi, M. Viru, A. De Lorenzo, A. Viru - European Journal of Applied Physiology, 2000)*
- Les effets de la vibration sur **la performance humaine et le profil hormonal.** *(C. Lammel, M. Hartard, C. Kleinmond, H. Schiessl, D. Jeschke - Doctoral thesis, Semmelweis University, 2002)*
- Les exercices de vibration totale du corps causent des changements dans **le volume sanguin des muscles** *(K. Kerschan-Schindl, S. Grampp, C. Henk, H. Resch , E. Preisinger - Clinical Physiology, 2001)*

La vibration est née au début des voyages dans l'espace. Quand les astronautes séjournaient longtemps dans l'espace, une perte de densité osseuse se manifestait. La vibration permet de maintenir et augmenter la densité osseuse.

«Si par malchance vous tombez et brisez votre fémur (os de la cuisse) pendant un séjour sur Mars, l'hôpital le plus proche est très loin.»

ABC Premium News, 7 octobre 2006.

Questions fréquemment demandées (suite)

Je ne sens rien, pendat ou après les “exercices de force” sur la VT-12. Est-ce que je les fais de la mauvaise façon?
Pour maximiser les bienfaits généraux, vous devrez augmenter l’intensité des exercices, tel que décrit plus haut. Toutefois, il est important de ne jamais vous entraîner avec excès et d’éviter de continuer un exercice si vous n’avez pas la force de maintenir la bonne position.

Je suis déjà bien entraîné. Est-ce que je peux commencer tout de suite avec le niveau avancé du programme de vibration?
Même les athlètes les mieux entraînés auront besoin de temps pour laisser leur corps s’habituer à l’entraînement par vibration; il n’est donc pas recommandé de commencer tout de suite avec le programme avancé. Cependant, il sera possible aux personnes bien entraînées de progresser plus rapidement que les personnes non entraînées en augmentant l’intensité, tel que décrit plus haut.

Est-ce que je devrais alterner les groupes de muscles que je fais travailler sur la VT-12?
C’est à vous de décider. Cependant, il est bon d’alterner entre le haut et le bas du corps, et les abdominaux afin de donner un temps de repos à chaque groupe de muscles.

Devrais-je éviter d’utiliser la VT-12 avec les pieds nus?
Un bon transfert de vibration entre la **VT-12** et votre corps se produit quand il y a le moins de friction possible entre votre corps et la plateforme. C’est plus facile quand vous portez des souliers à semelles souples. Bien que recommandés, les souliers d’entraînement ne sont pas essentiels. Néanmoins, si vous désirez vous entraîner pieds nus ou encore faire des exercices qui mettent des parties du corps en contact direct avec la machine, nous vous suggérons d’utiliser un tapis de caoutchouc ou une serviette afin d’être plus confortable.

Pourquoi devrais-je faire des exercices avec mouvements?
L’avantage de la **VT-12** sur les autres équipements d’entraînement est qu’elle vous permet de travailler des gestes de tous les jours. Puisque nous utilisons constamment notre corps et nos muscles, l’entraînement dynamique sur la machine reflète mieux nos activités normales. Cependant, nous vous suggérons de commencer avec des positions statiques (sans mouvement) pour acquérir les bonnes techniques avec les bonnes positions et postures. Après avoir maitrisé les exercices statiques, vous pourrez entamer les exercices dynamiques. Notre manuel d’utilisation inclut trois programmes conçus par des professionnels pour les usagers débutants, intermédiaires et avancés.

Est-il normal que mes jambes démangent pendant et après l’entraînement?
Oui. Une démangeaison peut se produire pendent l’utilisation de la **T-12**. Celle-ci est causée par l’importante augmentation de la circulation pendant l’entraînement et est complètement normale.

Combien de temps dure l’effet d’entraînement après avoir arrêté d’utiliser la VT-12?
L’effet d’entraîner diminue avec le temps quand on arrête d’utiliser la **VT-12**. La même chose se produit avec tout type d’entraînement. La taille d’un muscle non utilisé diminue à un taux qui dépend de plusieurs facteurs individuels.

Est-ce que je vais transpirer pendant l’entraînement de vibrations?
Tout exercice ou effort physique effectué dans le cadre d’un entraînement cause une augmentation de la température corporelle et du métabolisme. En retour, cela peut vous faire transpirer mais vous aurez davantage tendance à transpirer quand vous ajouterez d’autres exercices pendant que vous utilisez la machine à vibration.

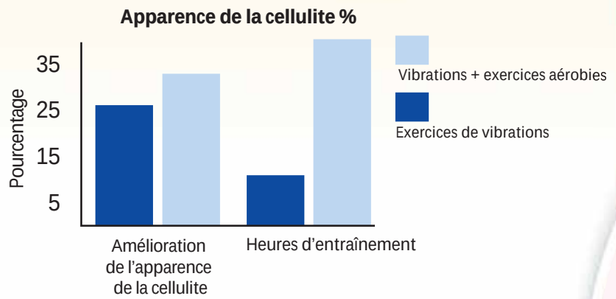
Pour raffermir et tonifier...

Avez-vous perdu beaucoup de poids? Vous savez donc à quel point il est difficile de maintenir le tonus musculaire. En fait, la perte de poids s’applique à la fois aux graisses et aux muscles. Si vous perdez 10 kg de graisse, vous pourriez perdre 1kg de muscle – et la masse musculaire est très difficile à remplacer. La seule façon de conserver la musculation est de s’entraîner en résistance, ce que la VTC fait beaucoup plus efficacement que l’entraînement conventionnel en gymnase.

Pour la beauté...

Quelle femme n’aimerait pas un traitement de beauté 3 à 5 fois par semaine! Utiliser la **VT-12** peut améliorer la circulation, la distribution de l’oxygène aux cellules de tissus, l’expulsion des toxines ainsi que la production de collagène. Il peut en résulter une peau plus souple, plus ferme et une réduction marquée de la cellulite!

Des recherches montrent qu’avec seulement 3 sessions par semaine (11 heures en tout, sur une période 24 semaines), il est possible de réduire la cellulite sur les hanches et le fessier de 25,7%! (Sonaderm, Anti-cellulite, Untersuchung, 2003). En combinant l’entraînement par vibrations avec les exercices aérobies, on a observé une réduction de 32% de cellulite. Regardez ces résultats!



C’est un fait...

J’ai acheté la machine de vibration de T-Zone pour m’aider à suivre un nouveau régime alimentaire. Vu que mes articulations étaient douloureuses et que le côté droit de mon corps était engourdi, je me suis dit que je n’avais rien à perdre en essayant la machine à vibration de T-Zone. Eh bien, la T-Zone m’aidée non seulement à suivre mon régime mais elle a aussi accéléré les résultats. J’ai perdu 27 livres (12,2 kg) en 4 semaines et je dors mieux la nuit. Depuis longtemps, mon sommeil était dérangé par l’engourdissement et la douleur, mais, depuis que j’utilise la T-Zone, tout ça a disparu et je me sens très bien. La T-Zone a aidé la circulation de mon corps et elle est tellement relaxante et soulage le stress de la journée. Je me sers de la T-Zone le matin pour démarrer mon métabolisme et le soir pour relaxer les muscles tendus par le quotidien. Chaque jour, j’avais des spasmes au dos et j’avais l’habitude d’aller voir un chiropraticien et massothérapeute chaque semaine. Maintenant, j’y vais à peine une fois par mois. L’argent épargné en évitant ces visites a payé le prix de la T-Zone.
Toute ma famille utilise la T-Zone. Mon mari a aussi moins mal au dos et ma fille a moins de problèmes de constipation. La machine s’utilise sans aucun effort. Nous sautons simplement dessus tout en regardant la télé et elle fait tout le travail pour vous. Vous n’avez qu’à l’allumer.
Angela
Winnipeg, MB

Bienfaits de la vibration (cont.)

Pour les os...

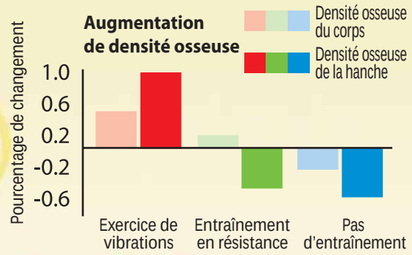
Ce qui nous garde jeune, ce sont des os forts! Des études poussées montrent qu'après l'âge de 39 ans, le risque de perte de masse osseuse est deux fois plus grand parmi les femmes que les hommes. Les femmes ménopausées sont les plus affectées. C'est très sérieux!
L'entraînement en résistance qu'on nous recommande de faire avec des bandes de résistance ou des poids et haltères n'aide aucunement à augmenter la densité osseuse. Cependant, il est excitant de constater que la vibration complète du corps peut donner d'excellents résultats avec peu d'efforts. Cette information provient d'une étude publiée dans la revue «Bone and Mineral Research» en 2006.

La vibration est née au début des voyages dans l'espace. Quand les astronautes séjournaient longtemps dans l'espace, une perte de densité osseuse se manifestait. La vibration permet de maintenir et augmenter la densité osseuse.

Depuis que j'utilise la vibration de T-Zone, j'ai beaucoup plus d'énergie. Avant, j'avais parfois l'impression d'avoir besoin de beaucoup de café pour me réveiller le matin. Maintenant, je me sens plus éveillée et moins lourde. J'aime venir au studio pour essayer les différents exercices, c'est comme un jeu. **Safaa, Ajax, ON**

Pour combattre les effets de l'âge...

Les exercices de vibrations en douceur peuvent empêcher la perte de masse musculaire reliée à l'âge, augmenter la flexibilité et l'amplitude des mouvements. Ils stimulent aussi la production de collagène, créant une peau plus souple et plus ferme. C'est possible! Des recherches remarquables montrent que les exercices de vibrations peuvent aider à combattre l'ostéoporose. Pour les ainés, ce pourrait être la découverte la plus importante de la décennie.



Pour la circulation...

L'augmentation de la circulation sanguine est un bienfait remarquable de la vibration, même à des vitesses basses. Ainsi vos cellules reçoivent plus d'oxygène et de nutriments. Le corps peut aussi augmenter l'efficacité du système de drainage lymphatique, ce qui peut améliorer votre santé immunitaire dans son ensemble en aidant l'évacuation des déchets et le déplacement des cellules blanches vers les lieux où elles sont requises. Les cellules blanches constituent une défense essentielle du corps car elles enlèvent les débris provenant des cellules mortes et attaquent les agents envahissants tels les toxines et les bactéries.

Pour les massages...

La **VT-12** est beaucoup plus qu'une machine d'exercice et de réhabilitation: elle offre le luxe d'un massage corporel relaxant. Les massages sont bénéfiques à la santé complète et aident à améliorer la performance physique, prévenir ou même empêcher les blessures, réduire le stress, bonifier la circulation et éliminer les toxines.

Pour se sentir bien...

Relaxez… la **VT-12** peut réduire les effets du stress en abaissant le niveau du cortisol, hormone qui cause le stress. Avec la VTC, vous pouvez obtenir une euphorie naturelle après chaque entraînement. C'est vrai, il s'agit d'une réaction chimique! À cause de la vibration, votre corps sécrétera plus de sérotonine, un neurotransmetteur qui donne une sensation de bien-être. Vous éprouverez une sensation complète de jeunesse et d'énergie. Vous bénéficierez aussi d'une stimulation mentale et d'une concentration grandissantes.

La vibration… une bonne thérapie pour les gens souffrant d'arthrite ou d'ostéoporose…
Time Magazine, sept. 2006

Pendant combien de temps par session faut-il utiliser la VT-12 pour profiter de ses bienfaits?
Vous pourriez noter des bienfaits presque tout de suite, souvent après seulement une minute. Une session complète devrait durer environ 10 minutes. Cet entraînement peut se faire en programme séparé ou en conjonction avec d'autres programmes d'entraînement de force or aérobie.

Est-ce qu'une session de VTC peut remplacer tous mes autres programmes d'entraînement?
La **VT-12** peut augmenter la force isométrique (sans mouvement) et isotonique (avec mouvement) des muscles, augmenter la flexibilité et la mobilité, améliorer la coordination et la stabilité du corps. Tout dépend de vos objectifs personnels. Par exemple, si vous désirez perdre du poids, nous vous recommandons d'ajouter à l'entraînement par vibrations des exercices cardiovasculaires (exemple, tapis roulant).

Y a-t-il une grille d'entraînement spécifique à suivre?
C'est une bonne idée de commencer graduellement à utiliser la **VT-12**, par sessions de 3 à 7 minutes. Puisque la phase initiale d'entraînement se fait au niveau neurologique (comme tout entraînement conventionnel), il faut s'habituer à cette forme d'entraînement pour en ressentir tous les effets. Votre condition physique actuelle déterminera quand vous commencerez à ressentir les effets, habituellement après 2 à 6 semaines. Après avoir acheté votre **VT-12** vous pourrez choisir parmi trois programmes de vibrations conçus par des professionnels pour usagers débutants, intermédiaires et avancés. Vous trouverez ces programmes dans votre manuel de l'usager.

Est-ce que je peux réduire la cellulite en utilisant l'entraînement par vibrations?
Absolument! Des études montrent que la cellulite peut diminuer de façon marquée grâce à la vibration. En effet, l'amélioration de la circulation augmente la capacité du corps à éliminer les toxines et déchets lymphatiques, ce qui diminue l'enflure des zones affectées par la cellulite. Une augmentation du collagène joue également un rôle en améliorant le teint et l'élasticité de la peau.

Comment est-ce que la vibration agit sur la circulation?
Quand vous faites des exercices, vos muscles se contractent, ce qui normalement peut diminuer la circulation. Par contre, l'entraînement sur la **VT-12** augmente nettement la circulation des muscles et de la peau. De plus, quand vous êtes en position de massage, votre circulation s'améliorera de façon marquée, ce qui favorise la réduction de la cellulite.

Quelle est la fonction des positions de massage?
Le massage sur la **VT-12** peut améliorer considérablement la circulation d'où l'apparition d'une faible rougeur et d'une sensation chaleureuse de picotement. En retour, ceci augmente le drainage lymphatique, aidant à éliminer les toxines de votre corps et renforçant la production de collagène pour une peau plus souple. Enfin, il se produit une augmentation de la production d'hormone de croissance humaine. Ensemble, ces résultats font que le massage sur la **VT-12** peut contribuer de façon marquée à combattre la cellulite.

Est-ce que la VT-12 peut augmenter ma flexibilité?
Oui. Un des premiers effets tangibles que vous pourriez remarquer est une augmentation de la flexibilité du corps et de l'amplitude des mouvements. Des études ont montré que les étirements avec l'entraînement de vibration donnent une plus grande flexibilité. Un bienfait additionnel est que vos muscles sont étirés dans les mêmes positions que celles de gestes de tous les jours.

Faut-il faire des exercices difficiles pour obtenir des bienfaits?
Non. Tous les exercices recommandés sont basés sur des mouvements utilitaires dont bénéficieront votre condition physique et votre force. Certains aiment simplement se tenir debout sur la plateforme. D'autres font des accroupissements, fentes, tractions et même des coups de golf! Votre choix d'exercices dépend de vos propres besoins. Choisissez ce qui vous convient parmi les programmes de niveau débutant, intermédiaire et avancé offerts dans le guide de l'utilisateur, pour obtenir les meilleurs résultats.

Comment puis-je tirer un bienfait des étirements effectués sur la VT-12?
La **VT-12** peut causer une augmentation marquée en force musculaire simplement en vous tenant debout sur la plateforme. Il est recommandé de faire des étirements de façon régulière pour augmenter l'effet.

Questions fréquemment demandées

Est-ce que l'entraînement par vibration totale du corps (VTC) est crédible?
Les Russes s'en servaient même avant la chute du Mur de Berlin pour rendre leurs athlètes plus forts. En Europe, la VTC est utilisée beaucoup dans les gymnases, par des équipes de sport, chiropraticiens, physiothérapeutes et entraîneurs personnels.

Comment fonctionne la vibration?
La plateforme à vibrations VT-12 produit des vibrations verticales provenant d'un mouvement d'oscillations latérales alternant d'un côté à l'autre et imitant la marche. Notre corps réagit à ce stimulus au moyen d'un réflex involontaire du corps. Selon la fréquence des oscillations, votre corps réagira jusqu'à 23 fois par seconde et, au fur et à mesure que la fréquence grandit, votre corps travaille contre une charge de gravité qui augmente avec chaque nouveau mouvement.

Les bienfaits promis par la vibration sont vastes. Est-ce vrai que vous pouvez obtenir une telle gamme de bienfaits?
Oui. Les promesses de la vibration proviennent des résultats de recherches effectuées dans plus de 30 universités tout autour du monde. Vous pouvez vérifier vous-même une partie de ces études aux pages 11 et 12.

Est-ce que la VT-12 est sécuritaire?
Oui. La **VT-12** est sécuritaire pour la majorité de gens, mais, comme pour tout nouveau programme d'exercices, il est important de consulter votre médecin et de discuter avec lui de toute contrindication pouvant s'appliquer à votre cas. Que les gens soient déjà en bonne forme physique ou sédentaires, presque tous peuvent bénéficier de cette machine à la maison. Vous pouvez avoir du surpoids, souffrir de douleurs, courbatures et raideurs, ou même être en train de récupérer d'une blessure et quand même profiter des bienfaits de la **VT-12**.

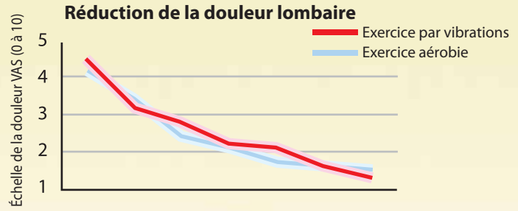
Mon médecin / spécialiste ne connait pas le vibration totale du corps. Qu'est-ce que je devrais faire?
Aux niveaux national et international, l'entraînement par vibration devient de plus en plus connu. Les connaissances et le savoir-faire au sujet des applications multiples de l'entraînement par vibrations augmentent rapidement – non seulement dans les établissements de santé et d'exercices mais aussi dans le domaine des soins médicaux et de réhabilitation. Si votre médecin, spécialiste ou physiothérapeute veulent s'informer sur la VTC et ses applications, invitez-les à consulter notre site Web pour plus d'information.

Est-ce que je peux entraîner tous mes muscles au moyen de la VT-12?
Oui. La vibration ne fait pas la différence entre les groupes de muscles, par exemple, entre les quadriceps et le jarret. Ils travaillent ensemble grâce à la **VT-12**. La vibration est la plus intense dans la partie du corps la plus près de la plateforme et diminue s'en éloignant.

Est-ce que je peux perdre du poids quand je m'entraîne sur la VT-12?
Oui. Il a été montré que l'entraînement sur la **VT-12** augmente la masse musculaire ce qui stimule le métabolisme. Ainsi vous brûlez plus de calories pendant votre entraînement. Les hormones produites lors de l'entraînement par vibrations ont aussi une influence marquée sur la réduction des tissus adipeux. Toutefois, il est recommandé de combiner un entraînement aérobie à la VTC pour de meilleurs résultats.

Pour les maux de dos...

Pour des millions de gens qui restent debout ou assis à leur bureau à longueur de jour, le mal de dos peut devenir insupportable. La **VT-12**, avec sa plateforme produisant des vibrations verticales alternant d'un côté à l'autre active immédiatement les muscles profonds qui stabilisent le corps – le mal de dos peut être provoqué par la faiblesse de ces muscles.
Il faut des muscles profonds forts pour développer une bonne posture qui soutient la santé de la colonne vertébrale et prévient le mal de dos.
Comme la vibration augmente la circulation dans les endroits problématiques, vous pourrez ne plus avoir besoin de faire d'exercices spécialisés qui pourraient être douloureux (exercices normalement associés à l'entraînement des muscles profonds). Une étude effectuée par l'Université du Manchester métropolitain montre que la vibration totale du corps peut réduire le mal de dos chronique de 70% en 3 mois.



Pour la réhabilitation...

La **VT-12** peut prévenir les blessures mais, de façon tout aussi importante, elle peut aider la réhabilitation. Plusieurs équipes de sport professionnelles, des physiothérapeutes et des chiropraticiens trouvent que la vibration totale est un outil précieux pouvant renforcir les muscles sans accabler les ligaments et les articulations.
Le processus de réhabilitation inclut une augmentation de la circulation sanguine qui cause un accroissement marqué de l'hormone de croissance humaine, élément clé dans la réparation et la régénération des tissus mous. En même temps, l'amélioration de la circulation aide à drainer les liquides accumulés dans les tissus blessés. La vibration stimule aussi la production combinée d'hormones et de composés chimiques naturels qui suppriment la douleur. Utilisée en réhabilitation, la VTC est une thérapie formidable.

Pour les golfeurs sérieux...

(et autres sportifs)

Force et flexibilité, deux atouts que tout golfeur doit posséder pour exceller! La **VT-12** offre ces bénéfices. Pendant qu'elle stimule vos muscles, il peut se produire une augmentation nette de la force explosive, l'apprentissage moteur, l'endurance musculaire et l'agilité générale.

«Si les sportifs avaient un entraînement de vibrations avant leurs performances, certaines courbatures musculaires seraient empêchées ou contrôlées».

British Journal of Sports Medicine

GUIDE DE SÉCURITÉ

*Avant d'utiliser votre **VT-12**, veuillez vous assurer de lire les instructions qui suivent.*

IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ
CONSERVER CES CONSIGNES

Quand vous utilisez cette machine, il faut toujours prendre des mesures de sécurité élémentaires, y compris celles-ci:

DANGER

Afin de réduire le danger de choc électrique, toujours débrancher la machine tout de suite après usage et avant de la nettoyer.

AVERTISSEMENT

Afin de réduire le risque de brûlure, feu, choc électrique, ou blessure corporelle:

1) Ne jamais laisser la machine sans surveillance quand elle est branchée. La débrancher quand elle ne sert pas et avant d'ajouter ou de retirer des pièces.
2) Ne pas s'en servir avec une couverture ou un oreiller. La machine pourrait surchauffer et s'enflammer, donner un choc électrique ou causer des blessures.
3) Une surveillance étroite est nécessaire quand la machine est utilisée par, avec ou près d'enfants, ou de personnes invalides ou handicapées.
4) Ne se servir de la machine que conformément à son usage voulu, décrit dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoires qui ne sont pas recommandés par T-Zone.
5) Ne jamais utiliser la machine si son cordon électrique et/ou sa fiche sont endommagés ou ne fonctionnent pas bien, si la machine est tombée par terre ou a été endommagée, ou si elle est tombée dans l'eau. Appeler le numéro de service de T-Zone pour examen et réparation.
6) Ne pas tirer sur le cordon électrique ni s'en servir comme une poignée.
7) Garder le cordon éloigné des surfaces chauffées.
8) Ne jamais se servir de la machine si les ouvertures d'air sont bloquées. Garder les ouvertures d'air libres de charpie, cheveux et autres matières semblables.
9) Ne jamais laisser tomber ni insérer d'objet quel qu'il soit dans les ouvertures de la machine.
10) Ne pas utiliser dehors. La machine est conçue pour être utilisée à l'intérieur de la maison.
11) Ne pas utiliser dans des endroits où on se sert de produits aérosols (vaporisateurs) ou là où on fait respirer de l'oxygène.
12) Pour débrancher, peser sur la touche «ARRÊT» de la console, éteindre l'interrupteur et retirer la fiche de la prise de courant.
13) La machine doit demeurer sur une surface horizontale.
14) Ne pas utiliser avec les mains mouillées ni près de l'eau.
15) Ne pas déplacer la machine si elle est en marche.
16) Attendre au moins une heure après un repas avant d'utiliser la machine.
17) Ne pas se servir de la machine plus de 10 minutes par session, à moins de suivre un programme approprié.
18) Il n'y a pas encore eu suffisamment d'études effectuées sur les effets de la vibration du corps entier auprès des enfants. Vu que l'entraînement musculaire n'est pas recommandé pour les enfants dont le corps est encore en développement, nous ne recommandons pas la vibration totale du corps pour les enfants. Les enfants et les animaux familiers devraient toujours être surveillés quand ils sont près des machines de technologie de vibration.
19) Ne pas se servir de la **VT-12** si vous portez un stimulateur cardiaque, un implant, êtes enceinte ou souffrez d'une condition médicale existante. Veuillez d'abord consulter votre médecin. Voir la liste de contre-indications en page 25.
20) Si vous ressentez de l'angoisse ou de la douleur, cesser l'exercice immédiatement.
21) En cas d'anomalie de fonctionnement, débrancher la machine de la prise de courant et appeler le numéro de service fourni en page 10. Ne pas essayer de réparer la machine vous-même.

Programme Avancé

Extension des mollets (réchauffement)	Notes
Mollets - Jambes droites - lever les talons (force)	Debout sur la pointe des pieds, monter et descendre en gardant les jambes tendues

Temps Sec 30 • **Vitesse** 20 - 25 • **Mouvement** dynamique lent

Accroupissement évasé (force)	Notes
Quadriceps - Plier les genoux, pieds écartés, tournés légèrement vers l'extérieur - fessier ressorti - épaules en arrière	Ne pas plier les genoux plus que 90°; s'il y a douleur aux genoux, lever le fessier plus haut; garder les mains libres; faire avec ou sans anneau

Temps Sec 45 - 60 • **Vitesse** 20 - 25 • **Mouvement** dynamique lent

Accroupissement sur une jambe (force)	Notes
Quadriceps - Lever une jambe en arrière plier légèrement le genou de la jambe sur la base Variation: movement statique or dynamique	Ne pas plier les genoux plus que 90°; s'il y a douleur aux genoux, lever le fessier plus haut; répéter pour chaque jambe

Temps Sec 30 - 45 • **Vitesse** 20 - 25 • **Mouvement** dynamique lent

Pont à une jambe (force)	Notes
Fessier/tendon du jarret - Plier les genoux, enfoncer les talons dans la base serrer les fesses et les cuisses Variation: sur les talons ou avec pieds à plat	Planter les talons sur la base; soulever les fesses sans laisser le dos toucher au sol

Temps Sec 45 - 60 • **Vitesse** 20 - 25 • **Mouvement** dynamique lent

Traction au sol (force)	Notes
Poitrine/triceps - Mains écartées sur la base - faire monter et descendre le torse Variation: sur les genoux ou les orteils	Débuter sur les genoux pendant 1 à 3 semaines; aligner les coudes avec le corps

Temps Sec 45 - 60 • **Vitesse** 20 - 25 • **Mouvement** dynamique lent

Tration triceps (force)	Notes
Triceps/poitrine - Mains près du corps pousser pour lever et baisser la poitrine Variation: mouvement statique/ dynamique ou pulsé	Pas conseillé à ceux qui ont des problèmes d'épaule or de poignet (voir extension des triceps)

Temps Sec 30 - 45 • **Vitesse** 20 - 25 • **Mouvement** dynamique lent

Développé droit avec anneau (force)	Notes
Poitrine - Coudes vers l'extérieur, tenir l'anneau et le serrer Variation: mouvement dynamique lent ou rapide	Mouvement lent contrôlé du début à la fin; garder l'anneau sous tension

Temps Sec 30 - 45 • **Vitesse** 20 - 25 • **Mouvement** statique

Flexion des biceps (force)	Notes
Biceps - Épaules en arrière, ventre rentré - tirer sur la bande avec les biceps - garder les genous légèrement pliés	Mouvement lent contrôlé du début à la fin; garder l'anneau sous tension

Temps Sec 45 - 60 • **Vitesse** 20 - 25 • **Mouvement** dynamique lent

Planche abdominale (force)	Notes
Haut de l'abdomen - Coudes sur la base, soulever le fessier rentrer le ventre et garder le dos droit	Mettre les genoux à terre en cas de douleur au dos

Temps Sec 45 - 60 • **Vitesse** 1 - 10 • **Mouvement** dynamique lent

Relevé du buste avec bande (force)	Notes
Abdomen - S'asseoir au fond de la base - en tenant les bandes, pousser la poitrine vers l'avant	Mouvements lents et contrôlés; garder les bandes sous tension; cesser en cas de douleur au dos

Temps Sec 60 • **Vitesse** 1 - 10 • **Mouvement** dynamique lent

Assis in V (force)	Notes
Abdominaux - Assis dos à la machine se pencher vers l'arrière et lever les genoux afin de soulever les pieds	Garder l'abdomen sous tension; lever les pieds et garder la position; cesser en cas de douleur

Temps Sec 30 - 45 • **Vitesse** 1 - 10 • **Mouvement** statique

Boxe (cardio/force)	Notes
Épaules/abdominaux/ biceps/avant-bras - Épaules en arrière, coudes près du corps, pieds parallèles, dos à la machine	Mouvements brefs; ne pas étendre complètement les bras; avec poids légers ou sans poids du tout

Temps Sec 45 - 60 • **Vitesse** 10 - 20 • **Mouvement** Dynamique rapide

Coups de pied (cardio/force)	Notes
Quadriceps/fessier/tendon du jarret - Sur la base, se tenir sur une seule jambe plier l'autre jambe vers les fesses	La jambe sur la base est statique. Toucher les fesses avec le talon; toucher le sol entre chaque répétition; cesser en cas de douleur

Temps Sec 45 - 60 • **Vitesse** 1 - 5 • **Mouvement** pulsé / statique

Tendon du jarret (étirement)	Notes
Tendon du jarret - Se tenir à l'avant de la base, jambes tendues - plier le corps pour toucher les orteils	Se pencher en avant afin de sentir un étirement au niveau de l'arrière des jambes

Temps Sec 45 • **Vitesse** 20 - 25 • **Mouvement** statique

Piriforme (étirement)	Notes
Fesses - Assis sur le bord de la base croiser la cheville au-dessus du genou, en se penchant vers le sol	Se pencher en avant pour ressentir l'étirement dans le fessier et l'extérieur de la cuisse

Temps Sec 45 • **Vitesse** 1 - 10 • **Mouvement** statique

Mollets (massage)	Notes
Mollets - S'étendre sur le dos avec les pieds près de la base - mettre les mollets sur la base	Laisser les jambes détendues sur la base

Temps Sec 60 • **Vitesse** 26 - 50 • **Mouvement** statique

Quadriceps (massage)	Notes
Quadriceps/bas de l'abdomen - Mettre les cuisses sur la base en gardant les coudes à terre	Laisser les jambes détendues sur la base

Temps Sec 60 • **Vitesse** 26 - 50 • **Mouvement** statique

Variation = *Variation de position pour augmenter l'intensité*
Statique = *Pas de mouvement*
Dynamique = *Mouvement actif dans toute l'amplitude du geste*
Pulsé = *Court mouvement contrôlé*

Guide d'exercice (cont.)

Programme Intermédiaire

Extension des mollets (réchauffement)	Notes
Mollets - Jambes droites - lever les talons (force)	Debout sur la pointe des pieds, ne pas pulser

Temps Sec 30 • **Vitesse** 10 - 20 • **Mouvement** dynamique lent

Accroupissement évasé (force)	Notes
Quadriceps - Plier les genoux, pieds écartés, tournés légèrement vers l'extérieur - fessier ressorti - épaules en arrière	Ne pas plier les genoux plus que 90°; s'il y a douleur aux genoux, les déplier un peu

Temps Sec 45 • **Vitesse** 10 - 20 • **Mouvement** dynamique lent

Accroupissement en profondeur (force)	Notes
Quadriceps - Plier les genoux, pieds rapprochés - fessier ressorti	Ne pas plier les genoux plus que 90°; s'il y a douleur aux genoux, les déplier un peu

Temps Sec 45 • **Vitesse** 10 - 20 • **Mouvement** dynamique lent

Adduction de la hanche avec pieds écartés (force)	Notes
Quadriceps - Pieds rapprochés, plier les genoux - serrer et desserrer l'anneau d'adduction tout en maintenant la tension	Ne pas plier les genoux plus que 90°; s'il y a douleur aux genoux, les déplier un peu

Temps Sec 45 • **Vitesse** 10 - 20 • **Mouvement** dynamique lent

Fente (force)	Notes
Fessier/tendon du jarret/quadriceps - Un pied sur la base, cheville légèrement pliée - corps droit, fessier détendu - plier les genoux	Ne pas plier les genoux plus que 90°; s'il y a douleur aux genoux, les déplier un peu

Temps Sec 30 • **Vitesse** 10 - 20 • **Mouvement** dynamique lent

Répulsion des triceps (force)	Notes
Triceps - Mains sur le bord de la base - fléchir les coudes pour faire monter et descendre les fesses - mouvement lent et contrôlé	Pas conseillé à ceux qui ont des problèmes d'épaule or de poignet (voir extension des triceps)

Temps Sec 30 • **Vitesse** 10 - 20 • **Mouvement** dynamique lent

Traction au sol (force)	Notes
Poitrine/triceps - Mains écartées sur la base - faire monter et descendre le torse Variation: sur les genoux ou les orteils	Débuter sur les genoux pendant 1 à 3 semaines; aligner les coudes avec le corps

Temps Sec 30 • **Vitesse** 10 - 20 • **Mouvement** statique

Flexion des biceps (force)	Notes
Biceps - Épaules en arrière, ventre rentré - tirer sur la bande avec les biceps - garder les genous légèrement pliés	Mouvement lent contrôlé du début à la fin; garder la bande sous tension

Temps Sec 45 • **Vitesse** 10 - 20 • **Mouvement** dynamique lent

Élévation latérale (force)	Notes
Épaules - Épaules en arrière, ventre rentré - lever les coudes	Mouvement lent et contrôlé; aligner les coudes avec le corps

Temps Sec 30 • **Vitesse** 10 - 20 • **Mouvement** dynamique lent

Tirage levé (force)	Notes
Haut et bas du dos - Dos droit, épaules basses - tirer vers l'arrière en serrant les coudes et les omoplates	Faire un mouvement lent et contrôlé

Temps Sec 45 • **Vitesse** 10 - 20 • **Mouvement** dynamique lent

Planche abdominale (force)	Notes
Haut de l'abdomen - Coudes sur la base, soulever le fessier rentrer le ventre et garder le dos droit	Mettre les genoux à terre en cas de douleur au dos

Temps Sec 45 • **Vitesse** 10 - 20 • **Mouvement** statique

Relevé du bassin (force)	Notes
Fessier/tendon du jarret - Plier les genoux tout en gardant les pieds à plat - serrer les fesses en levant le bassin Variation: mouvement dynamique	Planter les talons sur la base; soulever les fesses sans laisser le dos toucher au sol

Temps Sec 45 • **Vitesse** 10 - 20 • **Mouvement** statique

Relevé du buste avec bande (force)	Notes
Abdomen - S'asseoir au fond de la base - en tenant les bandes, pousser la poitrine vers l'avant	Mouvements lents et contrôlés; garder les bandes sous tension; cesser en cas de douleur au dos

Temps Sec 45 - 60 • **Vitesse** 10 - 20 • **Mouvement** pulsé / statique

Tendon du jarret (étirement)	Notes
Tendon du jarret - Se tenir à l'avant de la base, jambes tendues - plier le corps pour toucher les orteils	Se pencher en avant afin de sentir un étirement en arrière des jambes

Temps Sec 45 - 60 • **Vitesse** 20 - 25 • **Mouvement** statique

Etirement du fessier (Stretch)	Notes
Fessier - Assis, étendre une jambe - croiser l'autre en tirant le genou vers le corps	Ressentir l'étirement au niveau du fessier; pour augmenter l'intensité, tirer le genou plus en arrière

Temps Sec 45 - 60 • **Vitesse** 1 - 5 • **Mouvement** statique

Mollets (massage)	Notes
Mollets - S'étendre sur le dos avec les pieds près de la base - mettre les mollets sur la base	Laisser les jambes détendues sur la base

Temps Sec 45 - 60 • **Vitesse** 26 - 50 • **Mouvement** statique

Quadriceps (massage)	Notes
Quadriceps/bas de l'abdomen - Mettre les cuisses sur la base en gardant les coudes à terre	Laisser les jambes détendues sur la base

Temps Sec 45 - 60 • **Vitesse** 26 - 50 • **Mouvement** statique

Variation = *Variation de position pour augmenter l'intensité*
Statique = *Pas de mouvement*
Dynamique = *Mouvement actif dans toute l'amplitude du geste*
Pulsé = *Court mouvement contrôlé*

noms des composants

Guide d'assemblage

Félicitations d'avoir acheté une machine de technologie de vibration **VT-12**! Ce modèle de pointe, plus grand et plus ergonomique que la VT-7, possède toute la fiabilité et le mécanisme doux et silencieux de la VT-7. Vous l'adorerez!

Emballage: Conservez tout le matériel d'emballage quand vous déballez votre **VT-12** jusqu'à ce que vous soyez certain d'avoir toutes les pièces.

Pièces: Les pièces de **VT-12** incluent: unité de vibration, colonne, console, guide d'utilisation, manchons, trousse à outil et cordon d'alimentation.

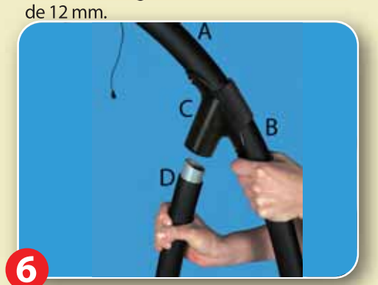
1 Retirer tout l'emballage.

2 Insérer le câble électrique au sommet de la colonne, à travers la petite ouverture du milieu, en le faisant dépasser aux deux bouts. Tenir l'extrémité du câble et ne pas la laisser tomber dans la colonne.

3 Brancher le câble à la base.

4 Fixer la colonne à la base en vissant les 4 boulons à la base avec le tournevis fourni dans l'emballage ou avec une clé à douille de 12 mm.

5 Dévisser les 4 vis latérales de la base (2 à gauche et 2 à droite).



6 En commençant par le manchon de gauche, connecter et visser les pièces (A et B) au maillon de jonction en plastique (C). Ensuite, connecter la pièce (D) au maillon de jonction en plastique. Insérer en même temps les deux manchons dans les cylindres terminaux.

Attention : Ne pas serrer les vis complètement; ne faire que 3 ou 4 tours pour commencer. Visser à serre (mais pas trop) quand l'assemblage est terminé.

Programme Débutant

Extension plantaire (réchauffement plantaire)	Notes
Mollets - Jambe tendue - lever les talons (force)	Se tenir sur la pointe des pieds; ne pas pulser

Temps Sec 30 • **Vitesse** 1 - 5 • **Mouvement** statique

Accroupissement évasé (force)	Notes
Quadriceps - Plier les genoux, pieds écartés, tournés légèrement vers l'extérieur - fessier ressorti - épaules en arrière	Ne pas plier les genoux plus que 90°; s'il y a douleur aux genoux, les déplier un peu

Temps Sec 30 • **Vitesse** 1 - 5 • **Mouvement** statique

Accroupissement en profondeur (force)	Notes
Quadriceps - Plier les genoux, pieds rapprochés - fessier ressorti	Ne pas plier les genoux plus que 90°; s'il y a douleur aux genoux, les déplier un peu

Temps Sec 30 • **Vitesse** 1 - 5 • **Mouvement** statique

Adduction de la hanche avec pieds écartés (force)	Notes
Quadriceps - Pieds rapprochés, plier les genoux - serrer et desserrer l'anneau d'adduction tout en maintenant la tension	Ne pas plier les genoux plus que 90°; s'il y a douleur aux genoux, les déplier un peu

Temps Sec 30 • **Vitesse** 1 - 5 • **Mouvement** statique

Fente (force)	Notes
Fessier/tendon du jarret/quadriceps - Un pied sur la base, cheville légèrement pliée - corps droit, fessier détendu - Plier les genoux	Ne pas plier les genoux plus que 90°; s'il y a douleur aux genoux, les déplier un peu

Temps Sec 30 • **Vitesse** 1 - 5 • **Mouvement** statique

Extension des triceps (force)	Notes
Triceps - Dos droit, épaules en arrière - tirer sur la bande garder les bras droits	Amener les coudes vers l'arrière

Temps Sec 30 • **Vitesse** 1 - 5 • **Mouvement** statique

Flexion des biceps (force)	Notes
Biceps - Épaules en arrière, ventre rentré - tirer sur la bande avec les biceps - garder les genous légèrement pliés	Mouvement lent contrôlé du début à la fin; garder la bande sous tension

Temps Sec 30 • **Vitesse** 1 - 5 • **Mouvement** statique

Élévation latérale (force)	Notes
Épaules - Épaules en arrière, ventre rentré - lever les coudes	Mouvement lent et contrôlé; aligner les coudes avec le corps

Temps Sec 30 • **Vitesse** 1 - 5 • **Mouvement** statique

Tirage levé (force)	Notes
Haut et bas du dos - Dos droit, épaules basses - tirer vers l'arrière en serrant les coudes et les omoplates	Faire un mouvement lent et contrôlé

Temps Sec 30 • **Vitesse** 1 - 5 • **Mouvement** dynamique lent

Planche abdominale (force)	Notes
Haut de l'abdomen - Coudes sur la base, soulever le fessier rentrer le ventre et garder le dos droit	Mettre les genoux à terre en cas de douleur au dos

Temps Sec 30 • **Vitesse** 1 - 5 • **Mouvement** statique

Etirement des pectoraux (étirement)	Notes
Poitrine/épaules - Assis contre la base - coudes sur la base, poitrine sortie	Appuyer le dos contre la base; relaxer le corps

Temps Sec 30 - 60 • **Vitesse** 10 - 20 • **Mouvement** statique

Etirement du fessier (étirement)	Notes
Fessier - Assis, étendre une jambe - croiser l'autre en tirant le genou vers le corps	Ressentir l'étirement au niveau du fessier; pour augmenter l'intensité, tirer le genou plus en arrière

Temps Sec 30 - 60 • **Vitesse** 10 - 20 • **Mouvement** statique

Mollets (massage)	Notes
Mollets - S'étendre sur le dos avec les pieds près de la base - mettre les mollets sur la base	Laisser les jambes détendues sur la base

Temps Sec 30 - 60 • **Vitesse** 20 - 50 • **Mouvement** statique

Statique = *Aucun mouvement*
Dynamique = *Mouvement actif dans toute son amplitude*

Steve Lockhart, auteur du livre «The Bad Back Book» et expert thérapeute du mal de dos

«J'ai traité des gens atteints de mal de dos chronique pendant 20 ans avec succès et si j'ai appris une chose vraiment importante, c'est qu'un élément clé d'une bonne santé est la circulation. Ceci s'applique tant aux muscles et au corps en général qu'au processus de guérison. J'ai aussi trouvé que la vibration complète du corps est l'une des meilleures façons d'améliorer la circulation et de la maintenir pendant le vieillissement.»

Steve Lockhart, Lane Cove, Sydney, créateur de SML Bodywork

Guide d'exercice (suite)

Positions pour la circulation

Bienfaits principaux: Même à basse vitesse, vous pouvez développer la densité osseuse et améliorer la circulation du corps entier!

Debout: pour le corps entier (poitrine redressée, ventre rentré, genoux légèrement pliés)

Positions de massage

Bienfaits majeurs: Pour relaxer, améliorer la circulation and réduire la cellulite! Aide aussi à développer la densité osseuse!

Massage de mollets

Massage de quadriceps

Massage du haut des bras

Relaxation du dos

Massage de l'abducteur pour intérieur du haut de la cuisse

Utilisez un ballon d'exercice!*

Redressement assis pour abdominaux

Relaxation du dos, étirement pour dos et mollets

Massage de mollets pour mollets

**Ballon d'exercice non inclus*

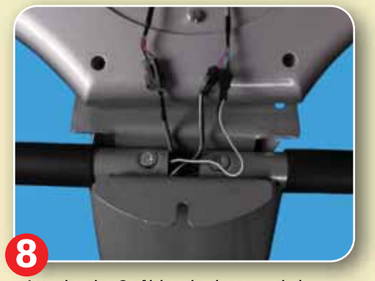
IMPORTANT:

Si vous ne pouvez garder la bonne position, arrêtez l'exercice car vos muscles pourraient être fatigués.

Veuillez consulter un médecin avant de commencer tout programme d'exercices et résoudre toute contre-indications avant d'utilise votre **VT-12**. Si vous ressentez tout malaise, veillez arrêter l'exercice tout de suite et consulter votre médecin.

NOTE: Quand une partie du corps touche la plateforme, vous pouvez placer une serviette pour plus de confort.

7 Insérer le long manchon gauche au sommet de la colonne. Fixer lâchement au moyen du long boulon en faisant d'abord passer le boulon dans le trou au sommet du manchon; ensuite aligner le boulon avec le trou au sommet de la colonne. Connecter le boulon du manchon gauche avec la base. Serrer lâchement les vis. Ensuite assembler le manchon de droite de la même façon. Visser à serre les boulons du haut et les vis du bas.



8 Attacher les 3 câbles du dessous de la console au 2 des manchons courbes et à celui du centre de la colonne.

9 Retirer les vis du dessous de la console et fixer la console au sommet de la colonne. Au fur et à mesure que vous fixez la console, faire passer le câble au centre de la colonne pour éviter de pincer les fils quand vous serrez les vis.

10 Serrez tous les boulons et vis.

11 Afin de pouvoir mesurer le gras corporel, retirer le film protecteur en plastique recouvrant les capteurs des manchons.

12 Brancher la fiche dans une prise de courant et appuyer sur l'interrupteur rouge au dos de la base pour mettre la machine en marche.

13 Mettre la machine sur une surface plane et, si nécessaire, mettre la machine à niveau au moyen des 2 pattes d'ajustement de la base.

Attention: Il peut être nécessaire de resserrer les vis et boulons tous les 3 à 6 mois, selon l'usage.

Vous êtes maintenant prêt à utiliser votre VT-12

Diagnostic de problèmes

Item	Problème	Solution
1	Marche bruyante	Examiner les quatre pieds ajustables, s'assurer que la machine est au niveau et serrer toutes les pièces mal assujetties
2	Pas d'affichage	S'assurer que la machine est branchée et en marche
3	**VT-12** en position de marche mais ne démarre pas	Presser le bouton EN MARCHE et choisir VITESSE
4	L'indicateur de gras ne fonctionne pas	Retirer le film de plastique protecteur

ENTRETIEN ET MAINTAINANCE

Une maintenance diligente aide non seulement à préserver votre sécurité mais aussi prolonge la durée de votre machine.

Veuillez suivre ces directives de base:

Examiner et resserrer les vis au besoin
Garder éloigné des endroits exposés aux intempéries et à la chaleur excessive
Nettoyer la machine avec un chiffon doux après usage
Éteindre la **VT-12** quand elle n'est pas utilisée

Pour le service, appeler:

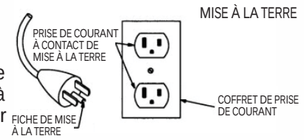
Canada: 416 285 6055

Veuillez consulter le plat verso de cette brochure pour plus d'information sur votre garantie.

La machine doit être mise à la terre. Si la **VT-12** fait défaut ou tombe en panne, la mise à la terre procure une voie de moindre résistance au courant électrique dans le but de réduire le risque de choc électrique. Le cordon électrique de la machine inclut un conducteur de mise à la terre et une fiche avec mise à la terre. Cette fiche doit être branchée dans une prise de courant adéquate avec mise à la terre qui satisfait aux exigences des lois et règlements locaux en vigueur.

DANGER – Une mauvaise connexion de la mise à la terre de la machine peut causer un risque de choc électrique. Consulter un électricien ou préposé qualifié si vous avez des doutes au sujet de la mise à la terre de la machine. Ne pas modifier pas la fiche fournie avec la machine – si elle ne fait pas bien dans la prise, faire installer une prise adéquate par un électricien qualifié.

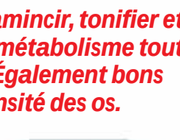
Ce produit s'utilise avec une tension électrique normale de 120 volts et une prise semblable à celle qui est illustrée ici. S'assurer de brancher la machine à une prise ayant la même configuration que celle de la fiche. Ne pas utiliser d'adaptateur.



Exercices de force

Bienfaits principaux: amincir, tonifier et augmenter le taux de métabolisme tout en augmentant la force! Également bons pour augmenter la densité des os.

Accroupissement en profondeur pour les quadriceps


Accroupissement sur une jambe pour le fessier et le tendon du jarret

Adduction de la hanche avec pieds écartés pour les quadriceps

Fente pour quadriceps, fessier et tendon du jarret

Traction inversée pour épaules et triceps

Développé droit avec anneau pour les épaules

Extension des triceps pour les triceps

Flexion des biceps pour les biceps

Tirage debout pour haut et bas du dos

Planche abdominal pour les abdominaux supérieurs

Relevé debout pour les abdominaux

Assis en V pour les abdominaux

Extension des mollets pour les mollets

Accroupissement évasé pour les quadriceps

Coups de pied pour quadriceps, fessier et tendon du jarret

Adduction de la hanche avec pieds rapprochés pour les quadriceps

Traction au sol pour épaules et triceps

Traction au sol avancée pour épaules et triceps

Répulsion triceps pour les triceps

Traction triceps pour triceps et poitrine

Boxe pour épaules, abdominaux, biceps et avant-bras

Élévation latérale pour les épaules

Relevé du buste pour les abdominaux

Relevé du buste avec bande pour les abdominaux

Relevé de jambe pour fessier et tendon du jarret

Relevé du basin pour fessier et tendon du jarret

Positions d'étirement et de flexibilité

Bienfaits principaux: augmenter la flexibilité, l'amplitude des mouvements et la densité des os!

Étirement avant pour tendon du jarret, fessier et bas du dos

Étirement avant assis pour tendon du jarret, fessier et bas du dos

Étirement du quadriceps pour quadriceps, genoux et bas des jambes

Étirement du piriforme pour le fessier

Étirement du bas du dos Pour tendon du jarret, aine et fessier

Étirement du fessier pour le fessier

Étirement des pectoraux pour poitrine et épaules

Guide d'exercice (suite)

Choix de la bonne vitesse

Seules les vitesses suivantes sont recommandées, selon votre état de santé et votre condition physique. Pour un bon équilibre, mettre vos pieds à égale distance de l'axe central.

Vitesses basses:

Les vitesses basses sont idéales pour la relaxation des muscles, la réadaptation des blessures, la circulation du sang et le drainage lymphatique, la mobilisation des articulations, la guérison et les cicatrices, l'équilibre et la stabilité. Commencer avec les vitesses les plus basses, jusqu'à ce vous soyez à l'aise et pouvez garder votre position à une vitesse plus élevé.

Vitesses moyennes et élevées:

Les vitesses moyennes et élevées s'utilisent pour le développement de la force musculaire, l'amélioration de la coordination, la circulation sanguine et le drainage lymphatique, ainsi que l'incontinence. Pour travailler efficacement à ces vitesses, vous devez être fort et en santé.

Vitesses plus élevées:

Les vitesses élevées s'utilisent pour la force musculaire, l'incontinence, les changements hormonaux, la stimulation neurologique, l'augmentation de la mobilité, la densité osseuse, la circulation sanguine et le drainage lymphatique, ainsi que l'amélioration du tonus musculaire.

Intensité

Nos suggestions pour augmenter l'intensité de votre séance d'entraînement:

1. Allonger progressivement la tenue de chaque position de 30 à 45, à 60 secondes, tel que recommandé par nos programmes.
2. Faire les exercices de façon dynamique, c'est-à-dire avec des mouvements.
3. Augmenter la vitesse, à l'intérieur des limites recommandées par nos programmes.
4. Inclure des mouvements unilatéraux, des exercices sur une seule jambe, par exemple.
5. Augmenter l'amplitude en écartant davantage les pieds.

Pour la force:

Commencer avec 30 secondes par position, augmenter progressivement jusqu'à atteindre 10 minutes de temps total d'exercice, 3 fois par semaine (alterner avec un jour de repos).

Pour le massage:

Commencer avec 30 secondes par position, augmenter progressivement jusqu'à atteindre 10 minutes de temps total d'exercice par session, 3 à 5 fois par semaine.

(Si vous suivez un programme, la durée recommandée d'exercice peut varier.)

Repos

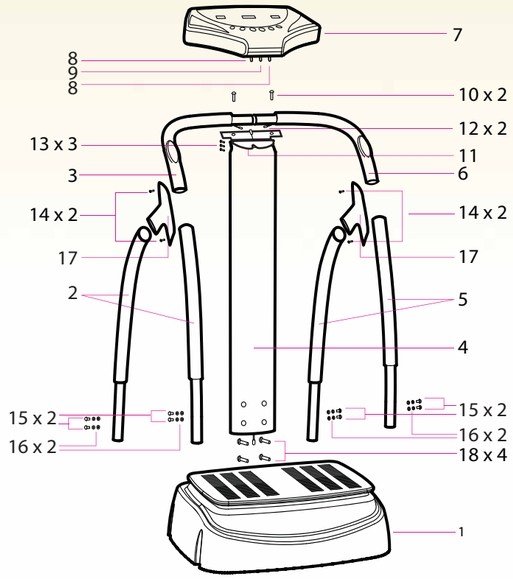
Les nouveaux utilisateurs devraient commencer graduellement et peuvent avoir besoin de se reposer en descendant de la **VT-12** pendant 30 à 60 secondes, entre deux exercices de force.

Nous recommandons de commencer à une vitesse plus basse et de permettre à votre corps de s'habituer au mouvement et à votre nouveau programme d'exercices. Graduellement, vous pourrez augmenter la vitesse avec aise, au fur et à mesure que votre corps devient plus fort.

Il n'est pas recommandé d'utiliser la VT-12 pendant plus de 10 minutes par session (à moins de suivre un de nos programmes spécifiques) ou plus d'une fois par jour. Vous pouvez incorporer une combinaison d'exercices de force et d'étirement, et de positions de massage dans une seule session. Il est important de limiter toute position à un maximum de 60 secondes.

Composantes

No.	Composante	Quantité	No.	Composante	Quantité
1	base	1	10	boulon de manchon	2
2	poteau de support (gauche)	2	11	câble (centre de la colonne)	1
3	manchon de gauche	1	12	câble de pouls (manchon)	2
4	colonne	1	13	vis de colonne	3
5	poteau de support (droite)	2	14	vis de maillon de jonction	4
6	manchon de droite	1	15	vis de poteau de support	8
7	console	1	16	rondelle à ressort	8
8	câble de pouls (console)	2	17	maillon de jonction	2
9	câble de colonne (console)	1	18	boulon de colonne	4



Important

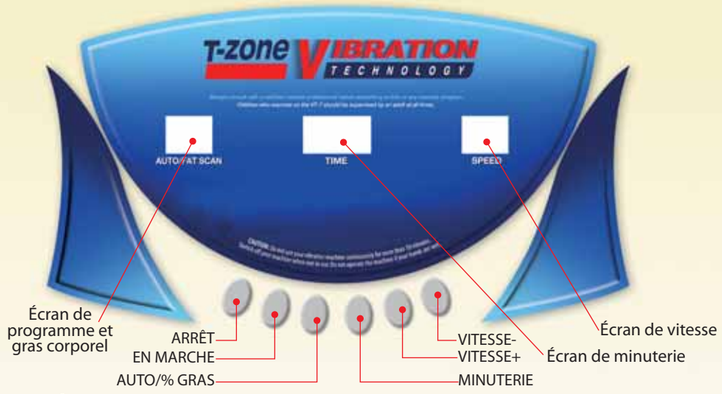
L'information est offerte sous condition que les utilisateurs déterminent eux-mêmes, avant usage, si elle convient à leurs besoins. Comme pour tout autre programme d'exercice, consulter un médecin ou praticien de santé. Agir avec précaution et bon sens – en cas de douleur, malaise, étourdissement, cesser l'usage immédiatement.
T-Zone ne sera responsable d'aucuns dommages ou blessures résultant de l'utilisation de la machine.

Caractéristiques de la VT-12

- Concept ergonomique
- Trois écrans DEL indiquant temps, vitesse et gras corporel
- 8 programmes disponibles
- Indicateur de gras corporel intégré
- 70 ajustements de vitesse convenant à différents niveaux de forme physique, y compris les exercices de force et le massage
- Protection contre la surcharge
- Moteur à haute performance

OPÉRATION

Description des touches et de la console



ARRÊT / EN MARCHE: Appuyer pour démarrer ou arrêter la machine
AUTO/% GRAS: Affiche le programme ou le pourcentage de graisses corporelles
VITESSE: Affiche la vitesse de la plateforme de vibration
MINUTERIE: Affiche le temps d'exercice qui reste à faire sur la machine

Guide d'utilisation

Afin de réduire le risque de choc électrique, la machine est munie d'une fiche polarisée (une broche est plus large que l'autre). La fiche électrique entre dans une prise de courant polarisée d'une seule façon. Si la fiche n'entre pas complètement dans la prise de courant, communiquer avec un électricien qualifié afin d'un faire installer une qui convient. Ne pas modifier la fiche d'aucune façon.
L'avertissement suivant se trouve à la base de la machine:

INTERDIT AUX ENFANTS!
AVERTISSEMENT – Risque de pincement!

Ne pas mettre doigts, orteils ni aucun autre objet près de la bordure du plateau de vibration quand il est en mouvement.

Mode manuel (durée de 10 minutes)

1. Appuyer sur la touche "EN MARCHE" pour mettre la machine en marche.
2. Choisir la vitesse désirée en se servant de VITESSE+ ou VITESSE-.
3. Garder des les genoux légèrement pliés et les pieds bien écartés.
4. Consulter le guide d'exercice pour le choix de positions.

Temps préprogrammé

1. Pour utiliser en mode manuel pendant moins de 10 minutes, appuyer d'abord sur la touche "MINUTERIE" (au lieu de la touche "EN MARCHE") et ensuite utiliser les touches VITESSE+ ou VITESSE- pour choisir le nombre de minutes. Nous recommandons de changer de position après 30 secondes, à moins de suivre un programme spécifique.
2. Appuyer sur "EN MARCHE" pour confirmer la durée. La vitesse peut alors être ajustée en appuyant sur les touches VITESSE+ et VITESSE- après le démarrage de la minuterie.

Programmes

1. Appuyer sur la touche "AUTO/% GRAS" pour passer aux programmes préétablis (8 programmes, P1 à P8) ou à la mesure de graisses corporelles. L'écran affichera 88 ou 1 à tour de rôle: «88» pour le mode manuel et «1» pour la mesure de graisses corporelles.
2. Appuyer sur AUTO/% GRAS de façon continue, jusqu'à ce que votre choix apparaisse à l'écran
3. Les programmes P1 à P8 sont préétablis et vous ne pouvez pas modifier la vitesse.
4. Quand vous êtes en mode de mesure de graisses corporelles, vous pouvez entrer vos détails personnels en utilisant les touches VITESSES + et -.
5. Choisir votre sexe, "1" (masculin), "2" (féminin).
6. Ensuite, entrer l'âge en appuyant sur la touche de MINUTERIE. Le réglage par défaut est 20 ans.
7. Maintenant entrer votre hauteur en mètres avec la touche de MINUTERIE. Le réglage par défaut est 170 cm.
8. Enfin, entrer votre poids en kilogrammes au moyen également de la touche de MINUTERIE. Le réglage par défaut est 70 kg.
9. Après avoir complété l'entrée des données, appuyer encore une fois sur la touche de MINUTERIE et l'écran affichera ce message: «Time» (temps). Tenir les deux senseurs de graisses corporelles et l'écran affichera votre pourcentage de graisses corporelles.

«On a aussi montré qu'une exposition relativement brève à la vibration totale du corps augmente le niveau de la testostérone et de l'hormone de croissance dans le sang.» (Ceci indique que les tissus se réparent et se régénèrent beaucoup plus vite.)
Université d'Aberdeen

Valeurs de référence des graisses corporelles

Sexe	Poids insuffisant	Poids normal	Surpoids
Femme	<17%	17-27%	>27%
Homme	<14%	14-23%	>23%

Programmes préétablis

Ces programmes sont excellents pour l'exercice et le massage. La vitesse change à chaque minute, tel qu'indiqué dans le tableau suivant:

	VITESSE									
P1	5	10	15	20	25	27	35	40	25	15
P2	2	5	7	10	12	15	35	25	20	15
P3	10	25	10	25	10	40	10	40	10	25
P4	10	16	20	16	10	16	20	16	10	43
P5	16	10	26	30	26	30	26	20	16	16
P6	20	30	40	30	20	30	40	30	20	20
P7	20	30	40	50	40	30	40	50	40	30
P8	40	50	60	70	60	70	60	50	40	40

NOTE: Nous vous suggérons d'augmenter progressivement la durée de chaque session, jusqu'aux 10 minutes de chaque programme préétablis. Ceci est important car votre corps pourrait avoir besoin de temps pour se conditionner à la thérapie de vibration. Veuillez consulter votre praticien de santé avant de commencer tout nouveau programme d'exercices.

GUIDE D'EXERCICE

CONSEILS:

1. En position debout avec genoux légèrement pliés, s'assurer que les pieds soient suffisamment écartés pour assure la stabilité et garder une bonne posture.
2. La machine à vibration ne devrait pas être utilisée plus de 10 minutes par session à moins de suivre un programme spécifique.

FRÉQUENCE (réactions du corps par second)			
Vitesse	Fréquence	Vitesse	Fréquence
1	5.9	36	14.9
2	6.2	37	15.2
3	6.4	38	15.4
4	6.7	39	15.7
5	6.9	40	15.9
6	7.2	41	16.2
7	7.4	42	16.5
8	7.7	43	16.7
9	8.0	44	17.0
10	8.2	45	17.2
11	8.5	46	17.5
12	8.7	47	17.7
13	9.0	48	18.0
14	9.2	49	18.3
15	9.5	50	18.5
16	9.8	51	18.8
17	10.0	52	19.0
18	10.3	53	19.3
19	10.5	54	19.6
20	10.8	55	19.8
21	11.0	56	20.1
22	11.3	57	20.3
23	11.6	58	20.6
24	11.8	59	20.8
25	12.1	60	21.1
26	12.3	61	21.3
27	12.6	62	21.6
28	12.9	63	21.9
29	13.1	64	22.1
30	13.4	65	22.4
31	13.6	66	22.6
32	13.9	67	22.9
33	14.1	68	23.1
34	14.4	69	23.4
35	14.7	70	23.6

Quelques vedettes bien connues dont on a signalé l'utilisation de la vibration: Madonna, Kylie Minogue et Natalie Imbruglia.